UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO, CULTURA
E ASSUNTOS ESTUDANTIS
II SIMPÓSIO DE EXTENSÃO, CULTURA E ASSUNTOS ESTUDANTIS
13 e 14 de junho de 2013

CONSUMO CONSCIENTE DESPERDÍCIO ZERO

Jênifer Silva Nogueira¹

Nirialuce Rezende¹

Pauliene Luz Ferreira²

Renata Teixeira Prado²

Adriana Rodrigues Monteiro²

Palavras-chave: alimentos, consumo consciente, desperdício, sustentabilidade

Coordenador(a): Prof^a. Jênifer Silva Nogueira

Área temática: Meio ambiente, Saúde

Objetivos

O objetivo geral do presente trabalho foi realizar um trabalho educativo junto à comunidade, quanto ao desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis a partir de uma alimentação alternativa, de fácil produção, valor nutricional adequado e custos viáveis. Despertando uma consciência crítica sobre alimentação saudável e redução dos desperdícios na alimentação domiciliar. Além dos objetivos específicos de instruir quanto à manipulação higiênica dos alimentos buscando reduzir o risco de contaminações alimentares; orientar sobre os valores nutricionais dos alimentos que compõem a alimentação alternativa; sugerir produtos a serem adquiridos com baixo custo que podem ser utilizados na alimentação alternativa e a importância destes na manutenção da saúde; despertar a atenção sobre a necessidade de preservação do meio ambiente; criar hábitos alimentares com diversidade de sabores, odores, texturas e cores; estimular hábitos de higiene pessoal, higiene do ambiente e dos alimentos; proporcionar aos participantes e comunidade atividades de integração bem como, orientar quanto à utilização dos alimentos visando o aproveitamento integral dos mesmos; e ensinar na prática a execução das receitas para que os

¹ Docente do curso de Tecnologia em Alimentos – UEG – UnU Jataí

² Acadêmica do curso de Tecnologia em Alimentos – UEG – UnU Jataí

CONSUMO CONSCIENTE DESPERDÍCIO ZERO

participantes desenvolvam a habilidade em manipular os alimentos utilizando produtos acessíveis e alternativos.

Metodologia

As atividades do Projeto Consumo Consciente Desperdício Zero, iniciaram no segundo semestre de 2012 e foram desenvolvidas em parceria com a Fundação Raízen, cedente do espaço físico, utensílios e equipamentos necessários para a manipulação dos alimentos. O público alvo foram, principalmente, mulheres da comunidade interessadas em participar das oficinas.

Inicialmente foram selecionadas receitas de acordo com alimentos disponíveis na região, verificando-se o custo dos ingredientes e os valores nutricionais para realização de testes de cada uma das receitas selecionadas.

Foi utilizada uma metodologia participativa por meio de oficinas teóricas e práticas. As oficinas teóricas foram ministradas com auxílio de recurso audiovisual (*data-show*) para facilitar a discussão dos assuntos. Foram abordados temas sobre higiene durante a manipulação dos alimentos; noções sobre segurança alimentar; o valor que tem a relação alimentos e meio ambiente abordando a sustentabilidade; higiene e saúde do manipulador; importância do aproveitamento total dos alimentos; o que são alimentos alternativos e como podem ser aproveitados; importância do aproveitamento e o valor nutricional dos alimentos.

Para o desenvolvimento das oficinas práticas o grupo foi dividido em duas turmas visando aproveitar melhor o espaço, o tempo, e facilitar a compreensão e participação de todos. Durante estas oficinas, foram colocados em prática grande parte do conteúdo ministrado nas oficinas teóricas, além de produzidas as receitas previamente testadas como pães, doces, salgados, sucos entre outras receitas visando orientar quanto ao aproveitamento integral dos alimentos. Ao final de cada oficina os alimentos elaborados eram degustados pelos participantes.

Foram ministradas três oficinas teóricas e três oficinas práticas para cada grupo, com encontros semanais. Desde a seleção e teste das receitas até execução das oficinas, houve envolvimento dos alunos extensionistas do 2º e 3º anos curso de Tecnologia em Alimentos, sob orientação professora/coordenadora do projeto. Ao final das atividades, os participantes receberam apostilas com o conteúdo das oficinas teóricas e práticas, contendo várias outras receitas. Além de um kit para manipulação e higienização dos alimentos em suas residências.

CONSUMO CONSCIENTE DESPERDÍCIO ZERO

Neste mesmo formato, o projeto continua sendo executado em parceria com a Secretaria Municipal do Meio Ambiente.

Conclusão

Durante as atividades, houve envolvimento satisfatório tanto dos alunos extensionistas, quanto dos participantes da comunidade. Sendo que as atividades dos alunos iniciaram antes das oficinas, com a seleção e teste das receitas e elaboração das aulas e do material didático utilizado.

Aos alunos extensionistas, foi possível colocar em prática alguns dos conhecimentos adquiridos em sala de aula sobre temas relevantes como higiene e manipulação dos alimentos, segurança alimentar, aproveitamento de alimentos e valor nutricional. Além, da possibilidade de transmitir estes conhecimentos à comunidade, recebendo em troca relatos de experiências dos participantes.

Os participantes da comunidade através atividades desenvolvidas por meio de oficinas, foram instruídos quanto ao aproveitamento integral dos alimentos, higienização e noções de segurança alimentar. Tendo a oportunidade de preparar alimentos saudáveis como salgados, doces, pães e sucos, aproveitando cascas, folhas, talos, sementes e polpas de frutas e hortaliças, evitando o desperdício, melhorando a qualidade da alimentação, garantindo alimentos de excelente qualidade e valor nutritivo agregado.

O comprometimento na busca de resultados positivos permitiu aos participantes das oficinas e até mesmo aos acadêmicos aprimorarem seus conhecimentos sobre hábitos alimentares saudáveis a partir de uma alimentação alternativa, de fácil produção, valor nutricional adequado e custos viáveis. Despertando uma consciência crítica sobre alimentação saudável e redução dos desperdícios na alimentação domiciliar.